

アンケートで非常に好評だったため、1学期に引き続き2学期も毎日有機米を提供します！

9/1【防災の日】などで、缶詰や乾物の食料をたくさん使ったごはんです

9/9 八千穂産 魚さんの「にじます」を使います！大日向の開校1年目の夏休みに、校庭でつかみ取りをした魚だよ！

9/21は【十五夜】です！別名【中秋の名月】とも呼ばれます。スキヤキや団子をお供えして、秋の収穫のお祝いをします。

9/30に、小海町と佐久穂町の小学校・中学校が合同で、それぞれの町の特産品を使った同じメニューを提供します！

【小海町の特産品】
●「〇〇〇〇豆」
●「〇〇〇〇苺」

【佐久穂町の特産品】
●「信州〇〇〇〇」
●学校にも畑がある「〇〇〇〇」

日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
30(月)	どんぶり (5ふづき)	麻婆豆腐丼 いかちゃんサラダ 中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、さきいか、カットわかめ、★牛乳	ごま油、白糖、片栗粉、水稲穀粒(半つき米)、てんさい糖	にんじん、エリンギ、乾しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	587 kcal 26.9 g 20.6 g 2.8 g
31(火)	7ふづき	肉じゃが ごまじゃこサラダ 味噌汁	豚肉、鶏ささみ、しらす干し(微乾燥品)、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	じゃが芋、こんにやく、てんさい糖、なたね油、ごま、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、にんじん、セロリ、しめじ、白ねぎ	581 kcal 25.6 g 17.4 g 2.2 g
1(水)	カレー (むぎごはん)	乾物カレー 切干し大根サラダ 春雨スープ	凍り豆腐、レンズまめ、大豆、★ハム、カットわかめ、★牛乳	なたね油、米粉、水稲穀粒(七分つき米)、大麦、てんさい糖、ごま、ごま油、普通はるさめ	かんぴょう(乾)、乾しいたけ、トマト缶、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ごまつな	601 kcal 21.8 g 19.5 g 3.3 g
2(木)	5ふづき	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの胡麻和え いそのかあえ 味噌汁	ちくわ、あおのり、★鶏卵、焼きのり、生揚げ、米みそ、★牛乳	★薄力粉、なたね油、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、じゃが芋	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かつお、だいずもやし、玉ねぎ	553 kcal 24.1 g 18.5 g 2.4 g
3(金)	5ふづき	白身魚のチーズ焼き のりしおポテト ひじきの煮物 味噌汁	メルルーサ、★チリメン、あおさ、干ひじき、大豆、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	にんじん、さやいんげん、だいずもやし	553 kcal 33.9 g 17.8 g 2.6 g
6(月)	5ふづき	野菜と厚揚げの味噌炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁	豚大型種(豚身付、生)、生揚げ、米みそ、挽きわり納豆、油揚げ、★牛乳	サラダ油、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	ピーマン、キャベツ、にんじん、なす、ごまつな、乾しいたけ、白ねぎ	578 kcal 27.2 g 20.8 g 1.8 g
7(火)	7ふづき	鶏の西京焼き 素揚げポテト 小松菜の煮びたし すまし汁	鶏もも肉、米みそ(淡色字みそ)、油揚げ、木綿豆腐、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、じゃが芋、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)	ごまつな、にんじん、えのき、おかひじき	550 kcal 24.8 g 20.8 g 3.1 g
8(水)	5ふづき	めかじきの竜田揚げ 蒸しキャベツ・にんじん 豆腐サラダ 味噌汁	めかじき、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(半つき米)、じゃが芋	キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、白ねぎ	552 kcal 25.2 g 20.4 g 2.9 g
9(木)	5ふづき	にじますの塩焼き 小松菜の胡麻和え 和風ポテトサラダ 味噌汁	にじます、魚肉ソーセージ、かつお節、生揚げ、米みそ、★牛乳	ごま、てんさい糖、じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(半つき米)	ごまつな、にんじん、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	568 kcal 27.2 g 22.6 g 2.5 g
10(金)	あかまい まぜごはん	ハンバーグ こぶきいも かりかりじゃこサラダ 味噌汁	牛ひき肉、豚ひき肉、★鶏卵、カットわかめ、ちりめんじゃこ、米みそ、★牛乳	★パン粉、サラダ油、てんさい糖、じゃが芋、ごま、ごま油、水稲穀粒(半つき米)、赤米	玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、にんじん、えのき、もやし	652 kcal 30.2 g 25.8 g 3.1 g
13(月)	ガバオライス (7ふづき)	ガバオライス 桜エビときゅうりの春雨サラダ キャベツとしいたけのスープ	鶏ひき肉、さくらえび(煮干し)、★牛乳	サラダ油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、緑豆はるさめ、ごま油、ごま	赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、レモン(果汁)、キャベツ、もやし、乾しいたけ	615 kcal 24.3 g 19.7 g 3 g
14(火)	7ふづき	白身魚のさわやかレモンソース ブロッコリー塩茹で 五目煮 味噌汁	メルルーサ、大豆、ながこんぶ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、白糖、板こんにやく、水稲穀粒(七分つき米)	レモン(全果)、ブロッコリー、にんじん、乾しいたけ、玉ねぎ、ごまつな	524 kcal 26.7 g 15.2 g 2.5 g
15(水)	コッペパン	BBQチキン 蒸しキャベツ・にんじん かぼちゃのサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、★ハム、★牛乳	はちみつ、★マヨネーズ、★コッペパン、じゃが芋	キャベツ、にんじん、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、ごまつな、にんじん	546 kcal 24.4 g 23.2 g 3 g
16(木)	7ふづき	鮭の塩麹漬け焼き 小松菜のポン酢和え キャベツの塩昆布和え 牛肉とわかめのスープ	さけ、油揚げ、塩昆布、和牛もも、カットわかめ、★牛乳	米こうじ、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	ごまつな、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	523 kcal 25.8 g 19.6 g 1.4 g
17(金)	どんぶり (7ふづき)	牛丼 じゃがいもさっぱりサラダ 味噌汁	和牛もも、カットわかめ、米みそ、★牛乳	しらたき、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋	しめじ、玉ねぎ、もやし、菜ねぎ、キャベツ、しいたけ	614 kcal 25 g 19.1 g 2.1 g
21(火)	わかめ ごはん	和風トーフ 鶏ささみのサラダ わかめごはん お月見フルーツポンチ	豚大型種肩ロース(豚身付、生)、鶏ささみ、乾燥わかめ(煮干し)、しらす干し(微乾燥品)、絹ごし豆腐、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、ごま油、白玉粉、水稲穀粒(七分つき米)	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、にんじん、ごまつな、バクアブ(缶詰)、温州蜜柑(缶詰、果肉)	633 kcal 25.5 g 18.8 g 3.3 g
22(水)	7ふづき	さんまのおろし煮 スタミナ納豆 味噌汁	さんま、生揚げ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、★牛乳	白糖、ごま油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、さやいんげん、菜ねぎ、えのき、玉ねぎ	684 kcal 33.3 g 31.3 g 1.9 g
27(月)	5ふづき	豚キムチ 小松菜のナムル 中華スープ	豚肉、焼きのり、ちくわ、★鶏卵、★牛乳	ごま油、ごま、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら、はくさい(キムチ)、ごまつな	536 kcal 26 g 20.9 g 2.8 g
28(火)	7ふづき	かぼちゃのツナコロッケ 切干し大根煮 味噌汁	マ(缶詰、味付け、フル)、油揚げ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	★マヨネーズ、★薄力粉、★パン粉、ごま、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)	西洋かぼちゃ、切干しだいこん、にんじん、乾しいたけ、なめこ、ごまつな	644 kcal 20.3 g 22.9 g 2 g
29(水)	コッペパン	ポークチャップ 蒸しキャベツ ツナポテトサラダ コンソメスープ	豚肉、マ(缶詰、油漬・フル・う付け)、★牛乳	オリーブ油、じゃが芋、★マヨネーズ、★コッペパン	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん	570 kcal 24.8 g 28.3 g 2.8 g
30(木)	7ふづき	信州サーモンのマスタード焼き えごまとくらかけ豆のサラダ はくさい茸の春雨スープ 大日向のブルー	さけ、くらかけ豆、★牛乳	★マヨネーズ、なたね油、てんさい糖、えごま、水稲穀粒(七分つき米)、普通はるさめ	きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、もやし、レモン(果汁)、乾しいたけ、ひらたけ、ごまつな、ブルー(生)	580 kcal 25.9 g 22.3 g 1.6 g

【けんの農産】 鈴木さんご夫妻
【コニヒカリファーム】 鏡見さん

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。
※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。
※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、魚卵、くるみを含む食品に★が付いています。